

OBSAH

ÚVOD	9
Cesta ze strnulosti k síle jednat	10
Jistý si svou věcí, ale ne sebevědomý	11
Pod lupou	14
Typy lidí, kteří vždy neomylně tnou do živého	15
BEZRADNOST	19
Co se děje uvnitř	19
Rebel – nebezpečný asi tak jako bezzubý tygr	21
Cvičení	22
Od zkušenosti k obavě	22
Tereza mlčí	24
Pokaždé to samé... Vybičovat se ještě zdaleka neznamená být suverénní. Proč?	25
Cvičení	26
Bič místo cukru: Jak se sebou zacházíme	26
Vlastní slabost, to nemilované dítě	29
Tereza chce být silná	31
Útěk, obrana nebo ustrnutí? Od vnějšího podnětu na vnitřní scénu	33
Cvičení	34
Poselství z minulosti	35
Cvičení	37
Funkce poselství	38
Cvičení	39
Tereza musí být silná	40
Bezbrannost místo údernosti: Když najednou ztratíte sílu	41
Kde se tento strach bere?	42
Cvičení	43

Tereza nesmí cítit	44
Strategie přežití	45
Dynamika všedního dne: Proč je už předem dané, kdo vyhraje	47
Boj v kolotoči pro křečky	48
Tereza bojuje	49
Cvičení	50
O obětech, zachráncích a pronásledovatelích	50
TYOLOGIE SPOUŠTĚČŮ	55
Kat, had a primadona	56
PRIMADONA	57
Já prožívám jedno velké drama. A ty mě v tom necháš samotnou!	59
Musím pomáhat ostatním. Já tak důležitá nejsem	61
Já jsem já a ty jsi ty	63
Cvičení	66
KAT	67
I přes pohotovou odpověď propadla bezmoci	69
Skryté pocity	71
Cvičení	75
VOJÁK	77
Nesmíš udělat chybu!	79
Cvičení	82
LEDOVÁ KNĚŽNA	83
Vznešený buď, člověče, obětavý a dobrý...	86
V týmu, ne sama	88
Cvičení	91
PIRÁT SILNIC	93
Čas jsou peníze	95
Žádný život – jenom práce	97
Spěchej pomalu	101
Cvičení	106

GUERILLOVÝ BOJOVNÍK	107
Dezorientovaný a vydaný napospas	108
Návrat do školních let	110
Cvičení	113
ZMENŠOVATEL	114
Neber se tak vážně!	119
S otěžemi v ruce	120
Cvičení	123
ŠERMÍŘ	124
Známý hlas z nových úst	126
„Můžeš na sebe být pyšný,“ řekne dědeček	128
Cvičení	131
BOJOVÝ PES	132
Musím se snažit, abych patřila k ostatním	134
Jak porazit bojové psy	136
Porozumět sobě i ostatním	137
Být prostě součástí smečky	139
Cvičení	141
ŠKRTIČ	142
Konečně promluvit!	143
Odsouzená k mlčení	145
Od utrpení přes prožitek ke změně	147
Konečně být volná znamená být sama	149
Zachování tajemství se jí stalo povoláním	152
Schopný jednat je jen ten, kdo nemusí být druhým po vůli	153
Cvičení	155
VRHAČ BUMERANGŮ	157
Blesk z čistého nebe	158
Zrníčko pravdy má velkou moc	160
Cvičení	164
HAD	165
Rozervaná mezi dvěma světy	167

Hrát hlavní roli ve vlastním filmu	170
Ty jsi důležitý – a já taky	171
Cvičení	173
RADIČ	175
Čistá radost a těšení versus starost o bezpečnost	177
Vím, co je pro tebe nejlepší!	178
Nyní chci zodpovědnost nést sám	180
Cvičení	184
Zkoumat spouštěče – bez obviňování	185
„TAK TAKHLE NE!“ – KROKY K JASNÉMU POSTOJI	187
Cvičení	188
Pozorně brát na vědomí vlastní prožitky	188
Pocity povoleny	190
Cvičení	192
Pochopit bezradnost	192
Tereza rozvíjí pochopení	194
Cvičení	195
Akceptovat sami sebe	195
Tereza o sebe pečuje	198
Cvičení	199
Nalézt přístup k impulzům	200
Tereza ví, co chce	202
Cvičení	203
Být otevřený možnostem okamžiku	204
Podrobně zkoumat výroky ostatních	205
Umožnit suverenitu	206
Tereza mluví	207
Cvičení	208
Vaše cesta k suverénní přítomnosti	211
SEZNAM LITERATURY	213